

**КОМУНАЛЬНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
КИЇВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
«БРОВАРСЬКЕ ВИЩЕ УЧИЛИЩЕ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ГІМНАСТИКА
та МЕТОДИКА ЇЇ ВИКЛАДАННЯ**

**ПРОГРАМА
нормативної навчальної дисципліни
підготовки молодшого спеціаліста
напряму 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»
спеціальності 5.01020101 «Фізичне виховання»
(Шифр за ОПП ПП.03.03.08)**

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Комунальним вищим навчальним закладом Київської обласної ради «Броварське вище училище фізичної культури»

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: Васильєв Наталія Анатоліївна – викладач вищої категорії, Рубаненко Ігор Іванович – викладач другої категорії.

Схвалено методичною радою КВНЗ Київської обласної ради «БВУФК»

“ ____ ” _____ 20__ року, протокол № ____

Голова методичної ради _____ (Шита Т.А.)

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Гімнастика та методика її викладання» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки молодшого спеціаліста напряму 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» спеціальності 5.01020101 «Фізичне виховання».

Предметом вивчення дисципліни є теорія та методика викладання гімнастики, оволодіння технікою гімнастичних вправ, формування професійних вмінь та навичок, необхідних для педагогічної і організаційної роботи в різних ланках фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи.

Міждисциплінарні зв'язки:

Дисципліна «Гімнастика та методика її викладання» тісно пов'язана з базовими спортивними дисциплінами «Теорія та методика фізичного виховання» та «Теорія та методика спортивного тренування», базовими педагогічними дисциплінами «Педагогіка» та «Психологія», дисциплінами медико-біологічного блоку «Фізіологія людини», «Біохімія», «Медико-біологічні основи спорту», «Гігієна».

Програма навчальної дисципліни складається з таких розділів:

1. Загальні основи викладання гімнастики
2. Основні засоби гімнастики. Основи техніки та методика навчання гімнастичним вправам.
3. Організація занять гімнастикою у школах.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

- 1.1. *Метою викладання навчальної дисципліни «Гімнастика та методика її викладання» є оволодіння студентами теоретичними знаннями, практичними навичками для самостійної педагогічної та організаційної роботи фахівця в різних ланках фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи.*
- 1.2. *Основними завданнями вивчення дисципліни «Гімнастика та методика її викладання» є :*
 - формувати у студентів системи знань з розвитку засобів, методів, ідей в гімнастиці;
 - розвивати професійну свідомість майбутніх фахівців;
 - навчити техніці гімнастичних вправ на приладах чоловічого та жіночого багатоборства;
 - формувати професійно-педагогічні навички в проведенні вправ та складанні комбінацій;
 - формувати практичні уміння та навички по поданню стройових команд, проведенню загально розвиваючих вправ, методики навчання гімнастич-

них вправ, забезпечення страховки, проведенню окремих частин та уроку в цілому;

- набувати практичних навичок роботи з літературою, практичного обміркування документів, першоджерел та ознайомлення за змінами правил змагань;
- застосування студентами умінь і знань у професійній діяльності.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати:

- значення та місце гімнастики у системі фізичного виховання;
- види і засоби гімнастики;
- види, засоби і терміни загально-розвиваючих вправ та вправ на гімнастичних приладах, вільних і акробатичних вправ;
- правила запису загально-розвиваючих вправ;
- правила надання допомоги та страхування при виконанні гімнастичних вправ;
- основну структуру побудови уроку з гімнастики.

вміти:

- подавати команди виконання стройових вправ;
- розробляти план уроку враховуючи підбір комплексу ЗРВ без предметів та вікові особливості;
- проводити заняття різними способами;
- використовувати комплекси вправ для різного віку і статі;
- організувати та проводити різні спортивні заходи.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 108 годин/ 3 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

I. Теоретичні заняття

Тема: Гімнастики в системі фізичного виховання.

Завдання курсу гімнастики в учбових закладах. Історичний огляд розвитку гімнастики. Місце гімнастики в системі фізичного виховання. Характеристика, завдання і засоби гімнастики. Методичні особливості гімнастики.

Тема: Види гімнастики та їх значення у фізичному вдосконаленні людини.

Характеристика оздоровчих видів гімнастики спрямованих на вирішення задач оздоровлення населення. Гігієнічна гімнастика: задачі, зміст, засоби; форми і методи занять; принципи підбору вправ для комплексів ранкової гімнастики. Лікувальна гімнастика, її значення у відновленні фізіологічних функцій організму в

процесі лікування і після ви здоровлення; засоби, форми і методика проведення занять. Ритмічна гімнастика: задачі, засоби, значення у фізичному вихованні молоді. Гімнастика на виробництві: роль гімнастики в підвищенні професійної працездатності, зняття втоми, профілактиці захворювань; підбір вправ і методика проведення занять в режимі трудового дня.

Характеристика навчально-розвиваючих видів гімнастики: основної, жіночої, атлетичної і професійно-прикладної.

Характеристика спортивних видів гімнастики: спортивна та художня гімнастика, спортивна акробатика та аеробіка.

Тема: Гімнастична термінологія.

Визначення, характеристика та значення гімнастичної термінології. Основні вимоги. Правила утворювання термінів. Правила умовних скорочень у гімнастичної термінології. Характеристика та розбір термінів ЗРВ. Визначення напрямків рухів руками, тулубом та головою.

Тема: Загальні основи техніки гімнастичних вправ.

Характеристика та класифікація гімнастичних вправ. Вимоги до раціональної техніки. Фізичні, анатомічні закономірності виконання гімнастичних вправ. Структура махових вправ.

Тема: Урок гімнастики.

Урок - як основна форма організації учбового процесу. Структура уроку. Способи організації учнів на уроці. Щільність уроку. Методика проведення окремих частин уроку.

II. Методичні заняття

Тема: Гімнастична термінологія.

Розбір термінів окремих груп гімнастичних вправ: стройових, загально-розвиваючих, акробатичних, на гімнастичних приладах. Правила запису ЗРВ і вправ на гімнастичних приладах.

Тема: Організація місць занять. Інвентар, обладнання гімнастичного залу

Гімнастичні зали та майданчики. Інвентар та обладнання гімнастичного залу. Правила поведінки у залі. Запобіжні засоби проти травм на заняттях з гімнастики. Страхування та допомога під час виконання гімнастичних вправ

Тема: Забезпечення безпеки занять гімнастикою.

Основні причини травматизму на заняттях гімнастикою. Методичні та організаційні вимоги на попередження контролю.

Тема: Стройові вправи.

Характеристика стройових вправ та їх класифікація. Зміст стройових прийомів, перешикувань, пересувань і змикань. Методика навчання стройовим вправам

по розділам, по розповіді, показу і одночасному виконанню. Проведення стройових вправ під музичне супроводження. виправлення помилок під час виконання вправ, формування правильної постави.

Тема: Загально - розвиваючі вправи.

Характеристика загально - розвиваючих вправ та їх класифікація. Правила підбору вправ для розвитку сили, гнучкості, швидкості, стрибучості, формування правильної постави і т.д. Методика навчання ЗРВ. Дозування і методи проведення ЗРВ.

Тема: Прикладні вправи.

Характеристика прикладних вправ та їх класифікація. Розбір вправ в ходьбі, бігу, різноманітності пересувань та методика їх навчання. Розбір вправ у рівновазі, метання і ловіння предметів. Лазіння в простих і змішаних висах і упорах. Проведення вправ різними методами: послідовно, почергово, груповим, поточним та ігровим.

Тема: Вправи на приладах.

Характеристика вправ на приладах та їх класифікація. Техніка та методика навчання вправам на приладах. Оволодіння методичними вказівками до виконання вправ на гімнастичних приладах, зі страховкою та допомогою при виконанні вправ на приладах.

Тема: Акробатичні вправи.

Характеристика акробатичних вправ та їх класифікація. Техніка та методика навчання акробатичним вправам. Ознайомлення з технікою акробатичних вправ, зі страховкою та допомогою при виконанні акробатичних вправ.

Тема: Основи методики навчання гімнастичним вправам.

Мета, задачі, етапи, принципи і методи навчання. Умови успішного навчання, використання методичних прийомів. Послідовність і характер дій при навчанні. Розбір методів і прийомів навчання на основі програмного матеріалу, на видах гімнастичного багатоборства. Застосування технічних засобів навчання. Управління процесом навчання.

Тема: Оздоровчі види гімнастики.

Гігієнічна гімнастика: методичні особливості укладання комплексів для різного контингенту населення. Укладання і методичний розбір комплексів. Атлетична гімнастика: методичні особливості, вибір вправ для розвитку окремих груп м'язів. Організація колового тренування.

Тема: Прикладні види гімнастики.

Гімнастика на виробництві: задачі, засоби, особливості змісту та проведення занять ввідної гімнастики, фізкультпаузи і фізкультхвилинки. Укладання комплексів ввідної гімнастики, фізкультпаузи для різних груп професій.

Тема: Організація занять з гімнастики у школі.

Зміст і методичні особливості організації та проведення уроку гімнастики в молодших, середніх і старших класах, в спеціальній медичній групі загальноосвітньої школи. Методичний розбір проведення окремих частин і уроку в цілому.

Тема: Планування та облік роботи з гімнастики у школі.

Методика складання поурочного робочого плану-графіка, календарно-тематичного плану на чверть, плану-конспекту уроку.

III. Практичні заняття

Тема: Стройові вправи.

Навчання та закріплення стройових вправ. Оволодіння навичками проведення і методикою навчання стройовим прийомам, шиккування та перешикування, пересування, змикання та розмикання.

Тема: Загально-розвиваючі вправи.

Навчання та закріплення техніки виконання ЗРВ. Оволодіння навичками проведення і методикою навчання вправам різноманітними засобами без предметів, з м'ячем, з гімнастичною палицею.

Тема: Прикладні вправи.

Навчання та закріплення техніки прикладних вправ. Оволодіння навичками проведення і методикою навчання прикладних вправ.

Тема: Техніка гімнастичних вправ на приладах.

Навчання та закріплення техніки:

кільця: виси, упори, розмахування, підйом силою, спади, викрут уперед; зіскок махом уперед, назад, переворотом ноги нарізно.

кінь: махи: однойменні і різнойменні перемахи однією ногою, схрещення; кола однією ногою; зіскоки.

бруси: розмахування, упори; підйоми з упору на руках махом вперед, назад; стійки на плечах, перекид уперед з упору сидячи ноги нарізно; зіскоки махом уперед, назад, з поворотом. Комбінація з цих елементів.

перекладина: розмахування у висі; підйом переворотом силою, розгином, правою; оберти уперед, назад в упорі; зіскоки махом назад, вперед, дугою.

бруси р/в: виси, упори, перемахи, розмахування у висі; підйом переворотом в упор на нижню та верхню жердину; спади, спускання; зіскоки. Комбінації з елементів.

колода: наскоки в упор, в упор ноги нарізно; рівноваги, види ходьби, пробіжки, повороти на носках 180°, танцювальні кроки; зіскоки прогнувшись, ноги нарізно.

стрибки: методика навчання та закріплення техніки виконання опорних стрибків. Стрибки за програмою з гімнастики III розряду категорії "Б":

- зігнувши ноги, ноги нарізно, боком, через козла, коня у ширину (дівчата);
- ноги нарізно через коня у довжину (юнаки).

Тема: Акробатичні і вільні вправи.

Навчання та закріплення техніки перекатів, перекидів, стійки на лопатках, голові, руках, переворот убік, "міст", рівноваги. Закріплення вільних вправ з програми III розряду категорії "Б".

Тема: Планування та облік роботи з гімнастики.

Укладання поурочного, робочого плану - графіка, календарно-тематичного плану на чверть, плану - конспекту уроку для окремого класу середньої школи.

IV. Навчальна практика.

У процесі проведення навчальної практики студенти повинні:

1. Оволодіти навичками та уміннями в проведенні стройових вправ і вправ для загального розвитку на місці та під час руху.
2. Уміти вибирати місце для керівництва групою і триматися перед групою з відповідною виправкою.
3. Вести лічбу при пересуванні групи кроком та бігом.
4. Подавати команди чітко, голосно, своєчасно, термінологічно, правильно.
5. Уміти показувати вправи, термінологічно, коротко і точно їх називати, поєднуючи показ і розповідь одночасно.
6. Допомогати студентам методом дзеркального показу, підказкою, лічбою, під музичний супровід.
7. Уміти виправляти помилки всієї групи та індивідуально під час виконання вправи.
8. Уміти застосовувати підготовчі і підвідні вправи в процесі навчання вправам на гімнастичних приладах, акробатичним вправам і опорним стрибкам.
9. Володіти навичками страхування і допомоги при виконанні вправ у висах та упорах.
10. Уміти розробляти план – конспект уроку з основної гімнастики.

3. Рекомендована література

Основна

1. Гимнастика. Учебник для студентов ВУЗов под ред. М.Л. Журавина, Н.К.Меньшикова – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 448с.
2. Гимнастика. Учебник. В.М.Баршай, В.Н.Курьсь, И.Б.Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314с.
3. Гімнастична термінологія: навч. посіб. Ю.М.Салямін, І.А.Терещенко, С.П.Прокопюк, Т.М.Левчук. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 144с.
4. Начала гимнастики. Ю.В.Менхин, А.В.Волков.- Киев.: Здоровья, 1980. -272с.

5. Спортивная гимнастика. Под общей редакцией М.Л.Украна. – М.: ФиС, 1965.- 448с.
6. Производственная гимнастика в вопросах и ответах. В.М.Баранов.- Киев.: Здоровья, 1988. -272с.
7. Юный гимнаст. Под ред. А.М.Шлемина. – М.: ФиС, 1973.- 376с.
8. Сложные акробатические прыжки. В.Н.Курысь,В.М.Смолевский. – М.: ФиС, 1985.- 144с.
9. Гимнастика и методика преподавания . Смолевский В.М. - М.: ФиС, 1987.
- 10.Гимнастика. Жалій А.Т., Палига В.Д. - Київ., 1975.
- 11.Гимнастика. Брыкин А.Т., Смолевский В.М. - М.: ФиС, 1985.
- 12.Гимнастика с методикой преподавания. Меньшиков Н.К. - М.: Просвещение, 1990.
- 13.Гимнастическая терминология. Брыкин А.Т. - М.: ФиС, 1969.

Додаткова

1. Ашмарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания». -М.: Просвещение, 1990.
2. Матвеев Л.П., Новиков Л.Д. «Теория и методика физического воспитания». - М.: ФиС, 1991.
3. Матвеев Л.П. «Основы спортивной тренировки». -М.: ФиС, 1977.
4. Менхин Ю.В. «Физическая подготовка в гимнастике».
5. Смолевский В.М., Менхин Ю.В. ,Силин В.А. «Гимнастика в трех измерениях». - М.: ФиС, 1979.
6. Соболев Ю.Д. «Для розвитку гнучкості». Спорт, № 9, 1978.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік

- 5. Засоби діагностики успішності навчання:** практичні заняття, тестові завдання, реферати, контрольні роботи.